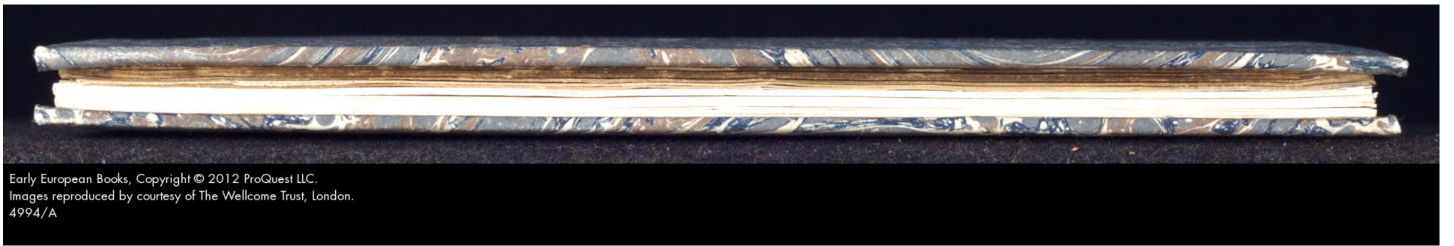


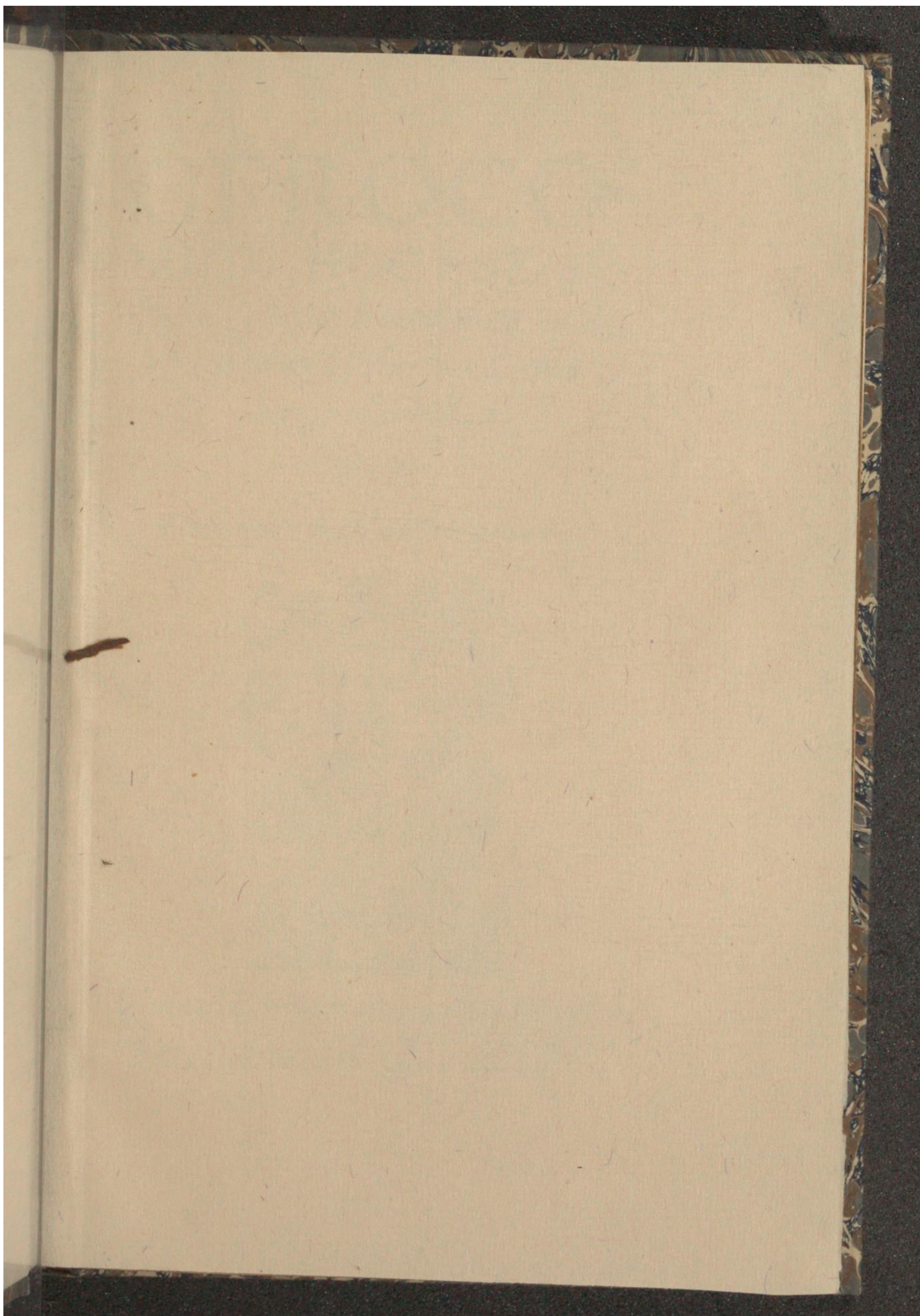

PHILARETOS GEROCOMICE 1545

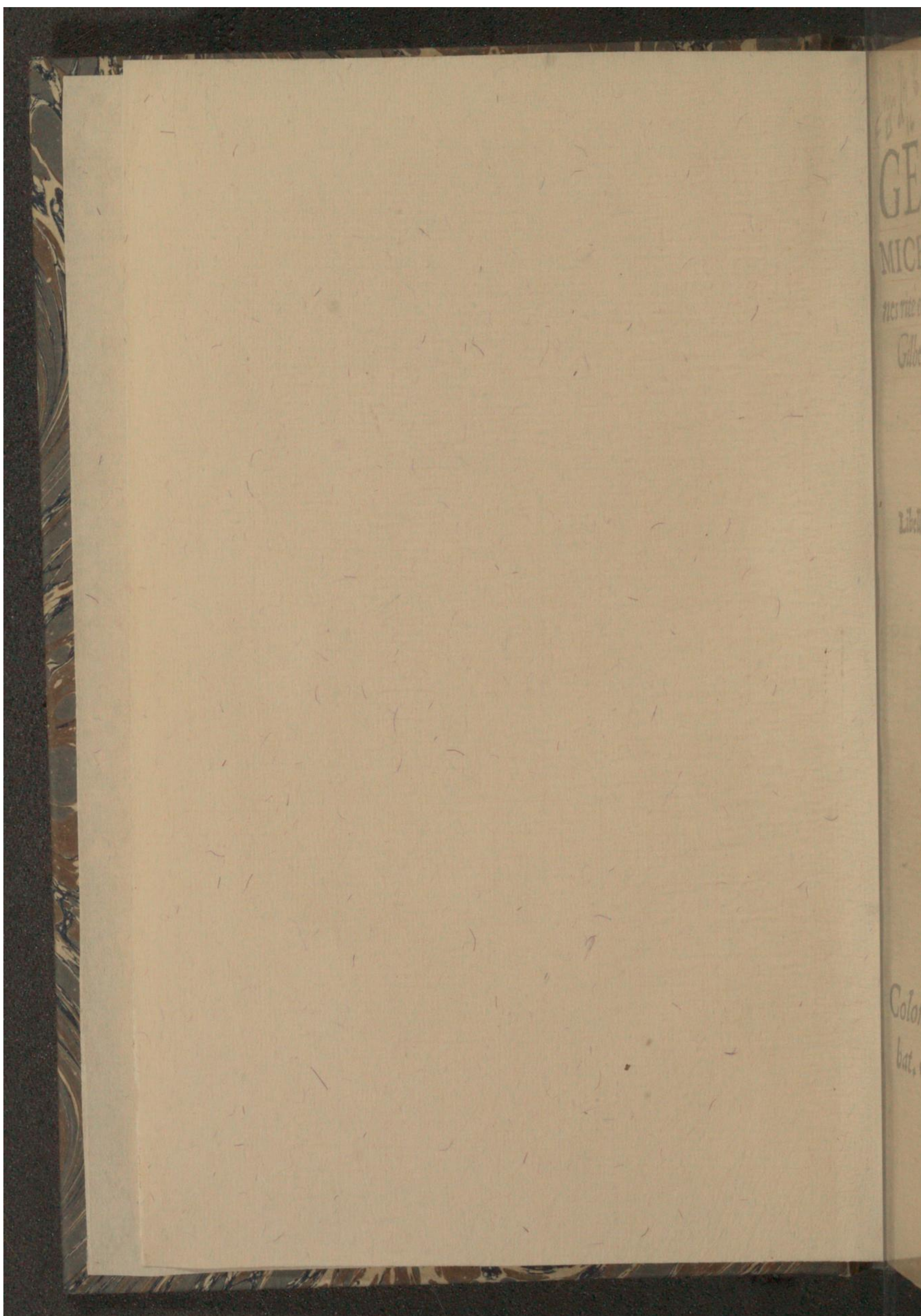












GEROCO-MICE, HOC EST, SE-

nes ritè educandi modus & ratio, Gilberto Philareto Lym-burgensi medico autore.

Libellus nunc primùm in lucem æditus.



Coloniæ Martinus Gym. excudebat. Anno M. D. XLV.

60

RE
DIS IN
tribus, & D
Ioanni de L
Diui Lan
optim
L



tæ huius
lorum p
illos pu
innocen
rorum fe
enim pe
minis e
rissima
la, cò ma

REVEREN DIS IN CHRISTO PA

tribus, & Dominis, Nicolao de Balis, & Ioanni de Laminia, Diui Iacobi, & uallis Diui Lamberti, abbatibus, patronis optimis, Gilbertus Philaretus Lymburgensis medicus, Salutem.



ON minùs uerè, ac pruden ter dixit quidam, ornatissimi uiri, Optimum esse non nasci, aut natum, quàm ocyssimè aboleri. Si quis enim uitæ huius incertũ pelagus, curarum & dolorum plenissimum spectet, uerè beatos illos putabit, qui uagientes adhuc è cunis, innocentiæ sacro lauacro tincti, ad superorum sedes statim demigrarunt. Mille enim periculis ac nefandis malis uita hominis exposita est, & maximè senis, ut uerissima sit Catonis sententia: Homo bulla, eò magis senex. Quare mei officij esse

ratus, ætatis utriusque uestrum modò ingrauescentis lenimentũ, & ueluti sustentaculum quoddam adinuenire, salubris uictus formulam, illi ætati maximè congruam, ex antiquorum scriptis studiosè collegi, uestrisq́ꝫ nominibus peculiariter addicatam, omnibus communẽ esse uolui: ut ad hanc uiuendi rationem, uestræ senilis ætatis uictu attemperato & composito, hi non mortẽ effugere, quod nulli genitorũ datum est, sed saltẽ bellam & benevalentem senectam transcendere, & in longius tempus producere possitis. Dum enim peculiaribus morbis, quos ueluti comites secum senecta trahit, ut plurimũ ea ætas infestari solet, debita uictus obseruatione illos arcere, & propulsare licebit. Proinde boni æquiq́ꝫ consulite quęso, q̊d bono æquoq́ꝫ offerimus animo: donũq́ꝫ, licet exiguum, nõ ex se, sed donantis beneuolo animo metiendum potius putate. Hippocratem autem & Galenum, medicorum omnium principes, in hac uictus senum ratione conscribẽda imprimis secuti sumus, quòd ueluti duces, & fontes

medicinæ utriusq; tam salubris, quàm curatiuę existant, à quibus cæterorum medicorum chorus, suas rhapsodias, & ueluti centones quosdam, suis in libris passim adsuisse uidetur. His & Auicennam Arabem adiungere non sumus ueriti, quòd eius lectione iam longo tempore satis adiuti fuimus. Nãq; illius Canones, ad Gręcorum medicorum trutinam & amussim diligenter expendentes, plurima loca in eo mutila restituimus, & deprauata emẽdauimus. Ignoscent itaq;, Hippocratis & Galeni lectioni plus satis addicti, sicubi Auicennæ, & aliorum Barbarorum medicorum à nobis mentionem factam intelligent. Namq; sedulæ apis instar, per omnium florum germina & sinus uolitare confert, ut quod optimum est seligat, quod'q; prauum & deterius est reijciatur. Bene itaque ualete, diu'q; uos incolumes seruet, & prospera perfrui senecta concedat Deus opti. maxi. à quo omnis salus & medela. Leodij. Anno Christi 1544. pridie Calendas Maias.

GEROCO-
MICE, HOC EST, SE-
nes ritè educandi modus & ratio, Gilberto Philareto Lymburgensi medico autore.

Lib. de flatibus.
Medicina quid.



ELLE admodum, & uerè medicinam definiuit Hippocrates, inquiēs, Adiectionem esse corū, quæ desunt, & substractionem eorum, quæ supersunt. Quum enim corporis humani constitutio, à primo rerum omnium opifice Deo, ita conflata & fabricata sit, ut per substantiæ suæ passibilitatem momentaneo quodam effluxu in seipsa indesinēter dissipetur & corrumpatur, atq; ab exterius incidentibus causis ilico alteretur & immutetur: idcirco prudente consiliario, & prouido magistro, qui uerus medicus est, opus illi fuit, qui iacturā contractā resarcire, & deperditā per iuges effluxus corporis

Prouidus medicus, prudēs est consiliarius.

poris essentiam, in qualitate & quantitate conuenienti, stato suo tempore instaurare & reponere sciret. Cæterùm corporũ cùm sit multa diuersitas, tam ex proprio & natiuo temperamento, quàm per diuersum uitæ genus & studium aduentitio, ut plus minusúe, secundum corporum constitutiones diffletur atque exhalet, tertium ueluti necessaria quadam naturæ lege, senile inquã accedit corpus, & ipsum in sese plurimum differens, cuius prouidentia nõ mediocris esse debet. Quod scilicet anteactarum ætatum errores, modò excipit ac sustinet, & ad omnes corporeas actiones, sua ipsius ratione, ignauè & imbecilliter se habet. Ob id, salubris uictus in ea ætate, præter cæteras magis habenda est ratio: per hanc em̃, corpus iam senio uacillans, firmum & uegetũ, ac sensibus integris constans, ad extremos usq; dies conseruatur. Dicta autem est ea salubris uictus ratio Græcis γηροκωμική, eiusdem penè facultatis cum ea, quæ ualetudinarios & à morbis uindicatos atq; conualescentes reficit, Grecis pariter ἀναληπτική appel

Salubris medicinæ partes tres.

appellata. Sunt enim ambæ, præter Gymnasticen, quæ robustos, & bene tantùm ualentes recreat, ὑγιεινῆς, hoc est, medicinæ salubris potiores partes. Quã ob rem corporum naturas, & auxiliorum, seu rerum omnium tam salubrium, quàm insalubrium, uires apprimè cognitas habere debet, qui huic muneri obeundo destinatur medicus. Haud enim facilè est cuiuis homini, nedum seni, congruã uictus ideã seu formam ad amussim prędscribere, dum pro uaria corporum temperatura, & peculiari corporis cuiusq; idiosyncrisia, seu indiuiduali dicta proprietate, nec nõ propter inopinos ac momentaneos superuenientes casus eam sępius uariari, & ad contrarium immutari contingat. Nihilo tamen minus, priscorum placita sectantes, unius senis, ciuilia & publica etiamnum negocia tractantis, qualis fuit ætate Galeni Antiochus Romæ medicus, in hac uictus formula cõscribẽda exemplũ & imitationem sumemus, ut ad illius uirentis adhuc seniculi annos, cæterarum ætatum senum facta collatione, quid eligendum,

Corporũ naturas cognoscere debet medicus.

Antioch9 medicus.

quidúe

quidúe fugiẽdum potius ſit, Gerotrophiæ præfecto medico clarius innoteſcat, cùm latitudinem non paruam ſecundum plus & minus ipſa in ſe ſenectus contineat, penes quam uictus modum & rationẽ, aut augeri, aut minui in qualitate & quantitate decenti oporteat. Quare dilucidioris demonſtrationis gratia, in tres partes uetulorum æras diſcriminãda erit, ut prima pars illorum ſit, qui uegeto adhuc corpore, conſtante animo, & firmis ſatis uiribus conſueta adhuc negocia peragunt, quos Græci appoſito nomine ὠμογέροντας, id eſt, uirentes & crudos ſenes appellant. Ea enim ætas cùm paragmaſtica dicta, hoc eſt, declinante ætate coincidit, & ſenij aduentantis ianua eſſe uidetur, in aliquibus corporibus modò ſerius, modò citius aduenie ns. Secunda uerò illorum eſt, qui ex uirium imbecillitate, ad corporis motiones ineptiores ſunt, & poſt leuia exercitia atq; rara balnea cibum captantes, ſomno & quieti molliter indulgent, Græcis propriè πρεσβῦται, nobis ſeniores appellati. Tertia demum ſenilis ætatis pars de ijs di- **Senectus triplex.**

tur, qui iam rugosa & cōtracta cute, prę uirium impotētia, amplius exercere nequeunt, sed lenta inambulatione contenti, baculo innituntur, aut manuducuntur, quos ueluti iam Plutonis regiam ingressos, Gręci πεμπέλους, hoc est, ad inferorum pompam missos appellare solent. Igitur, de uictus senum ratione dicturi, pauca de illorum naturali temperatura, & mutua inter sese differentia prelibare non fuerit inutile. Senum corpus naturā frigidū & siccum est. Absumpto enim paulatim radicali pabulo, & humido substantifico dicto, quod roris instar, similaribus & primis corporis particulis interspersum est, simul cum natiuo calore sensim emarcescente, corporis uniuersa moles defluit ac subsidet. Vnde instrumētis omnibus iam plus æquo siccioribus redditis, membrorum actiones omnes imbecilliter, & deprauatè ędi necessum est. Quare frustrata imprimis naturali ui, corpus minus ali, & seipso gracilius, ac aridius euadere incipit, ex quo flaccescunt & uires, & ad motiones inualidè se habent. Demum uerò, ubi

Senes frigidi & sicci.

ubi amplior exiccatio succedit, ueluti in arboribus & plantis marcor, ita extrema tabes & consumptio corpus senile inuadit, quæ quidem, pro ratione corporum, temperaturę, aut uelocior, aut tardior esse consueuit: accedente ad hæc intempestiuo & malo rerum salubrium usu. Non enim una pariq; elementarium qualitatũ mensura statim à prima nostri in utero formatione constamus omnes: ita neq; unica et per omnia semper conformi uictus specie utimur. Qua parte fit, ut alijs alij citius & tardius pubescant, adolescant, ętate uigeant, canescant, & senescant, & per consequens, aut infirmiores, aut ualidiores euadant. Quapropter annorum numero ætatum discrimina partiri, & certò distingui minimè possunt. Euenit enim, ut ob natiuam alicuius principis partis, aut plurium intemperiem, aut uiciatam ab ipso ortu earundem commoderationem, per totam uitam morbidi & ualetudinarij degant aliqui, & pręmaturum sibi seniũ contrahentes, iusto citius elanguescant & moriantur. Alij uerò optima & laudata cor-

Cur alij alijs citius senescant.

poris constitutione præstantes, per intemperantem uictum, & licentius dissolutioris uitæ genus, uelox senium, & intempestiuos canos sibi accelerarunt, q medicorum opera & auxiliis prospera magis, & diuturniore frui ualetudine ad extremam usque senectam poterant, si salubribus illorum monitis obtēperare uoluissent. Qui igitur exactè nouerit, quòd siccitas uidelicet cum frigiditate senili dispositioni inest, & quòd senū ipsorum inter sese multa sit diuersitas, siue ad ætatis progressum, siue ad peculiarem corporis singulorum utrinque collatio fiat, is nempe seniorū bonus medicus erit. Contrariam enim presidiorum agogen protinus adinueniet, qua excalfaciendos & humectandos prorsus esse senes dabit operam. Modum uerò & mensuram remediorum, ratione habita, senilis intemperaturę, tam ab ętate, quàm consuetudine, et causis procatareticis dictis desumere licebit. His enim omnibus, ad certiorem effœtę senum dispositionis cognitionem non parum iuuabitur. Quum uerò indesinēter corpus nostrum adficiatur

Quis senū optimus medicus.

tur

tur, ea parte duplex incommodum ſentiat neceſſum eſt, unũ ſcilicet alterationis, alterum uerò continui ſuæ ipſius ſubſtantiæ effluuij. Præter enim externos alterationis modos, q uariè corpori obtingunt, et eum ueluti genuinum ac inſitũ habet, quod ad defluentis, et quoque momento exhalantis ſubſtantiæ corporeæ quantitatem, unà cum ſpiritibus calore natiuo difflato, ſimplicibus et ſimilaribus dictis particulis, ſenſim ætate progrediente ſubrepunt ſiccitas ac frigiditas. Vnde calore naturali imminuto, uentres ac organa certa ui debitæ ſuccorꝝ ſeruientia, ad ſuas actiones ædendas prorſus inepta euadunt, et carnium tractio, aut exigua, aut deprauata adparet, ex quo corpus exangue et frigidum, atq; eius robur et decus omne interit, et plurima pituita ſeroſoq; excremẽto paſſim redundat, ni frugi et moderata, pro modo uirium, uictus ratione contineatur. Hoc loco igitur uictus ſenum ritè ordinandi ſcopi ſatis euidentes ſunt, nempe euacuatorum, per congenerem deperditæ ſubſtantiæ alimoniam repoſitio, ſeu

Duplici modo corpus alteratur.

Scopi tres conſtituẽdæ diętæ ĩ ſenibus.

adim

adimpletio, intemperaturæ tam insitæ, quàm aduentitiæ, per contraria alteratio, redundantium excrementorum per conuenientes poros ac meatus opportuna expurgatio. Omnes hos scopos abundè complẽt, cibi & potus, balnea aquarum dulcium, exercitia moderata, frictiones matutinæ ex oleo. Somni tempestiui, & moderatæ animi affectiones, cum lenibus subinde adhibitis, si illorũ sit necessarius usus, medicamentis. De quibus omnibus particulatim modò dicere instituimus. Vniuersa uictus salubris ratio, teste Galeno, in his quatuor consistit, sumẽdis, faciendis, educendis, & ijs, quæ extrinsecus obtingunt, quæ Arabs Auicenna, licet minus doctè ac disertè, apertè tamen satis, & ordinatè his uerbis declarauit, de uictu senum inquiens: Summa regiminis eorum est, operari quod calfaciat & humectet, sicut ex nutrientibus, & balneis, & potibus, & somno prolixo, & mora multa in lecto, & maiore quàm iuuenum, & ex assidua urinæ eorum prouocatione, & expulsione phlegmatis ex eorũ stomachis per uiam intesti

Lib. 1. sani. tuen. lib. de constitutio. artis medicinæ, & lib. ad Thrasybulũ, utrũ curatiuæ, uel sanitatis tuendę pars sit Gymnastice.

intestinorum & uesicæ, & ut naturæ lenitas eis duret. Hæc ille, tertię primi, doctri. tertiæ, capite primo. Porrò rerum earum salubrium dexter usus ac iuuans, penes tria attendi solet: conuenientem scilicet quantitatem & qualitatem, & opportunũ unius cuiusq; admouendi tempus & modum. Quæ nimirum singula aphoristico suo more paucis exclarauit diuinus Hippocrates dicens: Labores, cibus, & potus, somnus, uenus, omnia mediocria. Item: Non satietas, non fames, neq; aliud quidquam, quod naturæ modum excesserit, bonũ. Et rursus: Somnus & uigilia, utraq; si modum excedant, malum. Præterea, conueniens exercitationi tempus significans alibi, dicit: Labores cibos præcedãt. Quamobrem, parcus & moderatus senũ cibus esse debet, sæpiusq; in die, ratione semper uirium habita, bis, terúe, pro consuetudine cibo reficiendi sunt, neq; multus una uice exhibẽdus est. Namq; si paululum quidpiam mensuram excesserint, magnopere lędũtur. Quandoq; calorem insitum paucum & imbecillum dum habent,

Particu. 6 Epidemi.

Particul. 2 Aphoris.

Particu. 2. Aphori. 3.

Senũ constitutio.

bent,

bent, cibum multum & frequentem minus euincere possunt. Adhęc, cutem densam, & pororum conniuentiũ obstructione impeditam nacti, quanquam robustiores senes ingestum cibum probè subinde conficiant, ob prohibitum tamen tenuioris excrementi transpiratum, necessariò plethoricis morbis conflictabunt, & grauius multò periculum incident. Idcirco Galenum imprimis imitati, qui Gręcię suę familiarem magis uictus formam describens, Antiochi medici, ac Telephi grammatici, atq; aliorum quorundã senum ad extremum senij finem peruentorum παραδειγματικῶς meminit; pari modo, et nos in uictu senum pręscribendo, ita partiri in uices, et pro qualitate ac quantitate debitis, ita moderari illum studebimus, ut ad eam uictus priscorum normam, ceu ad amussim dictam, facta nobis usitati et familiaris uictus collatione, quid adijciendum, quidúe demendum sit, senum, quos regere intendimus, habitu ac uiribus, simul cum regione et consuetudine rite exploratis, certò cognoscere et eligere possimus.

lib. 5. sanitа. tuendę

ſimus. Inquit enim Aëtius ex Galeno de uictu Antiochi medici iam octogenarij in hæc uerba: Parcus quidem cibus, ſed ſingulis diebus ter offerendus eſt. Dandus ergo circa horam tertiã, panis recens probè confectus cum melle optimo deſpumato. Circa ſeptimam uerò, poſt frictiones & exercitia, qualia ſenibus conueniũt, & poſt lotionem, ad prandium ducendi ſunt, & primò offerenda, quæ uentrẽ molliunt, ueluti beta, aut malua: deinde ſaxatiles mariniúe piſces. Pranſi breuem quietem ſuper ſtrato captabunt. Deinde modicè deambulabunt. Veſpere cœnantes, ab edendis piſcibus abſtinebunt, eligẽtq; optimi ſucci cibos, & qui non facilè corrumpantur, qualis auis eſt in ſimplici iure cocta. Hanc uerò Aëtij ſententiam Auicenna barbaro ſuo more his uerbis tranſſcripſit, dicens: Nutriens ſenum paulatim eſt partiendum, & paulatim bis aut ter nutriendi ſunt, ſecundum digeſtionem eorum, & fortitudinem, & debilitatem, & comedãt in ſecunda hora panem bene factum cum melle, & in hora ſeptima poſt

Li. 4. ca. 13

3. primi doctri. 3. cap. 2.

balneationem. Deinde uentrem leniat ex his, quæ post illud nominabimus, & iuxta noctem cibum laudabilis nutrimēti capiant, & si fuerint fortes, in cœna sua augmentum paruum faciāt, & ab omni nutriente sibi caueant, ex quo melancholia generatur, aut phlegma, & ab omni calido & acuto, & desiccatiuo, nisi secundum modum medicationis adhibeatur. Hæc confusius paulò, & indeterminatè magis Auicēna, qui uniuersim de omni sene canonem tradit, quod particulatim exempli uice, super uno tantùm Antiocho Galenus & Aëtius declararunt, cùm & lacte ac melle solo cum pane, atq; alijs solidioribus cibis senes etiam diu uictitasse idem Galenus doceat. Ex hac igitur uictus senum formula, nobis à Græcis & Arabib⁹ medicis præscripta, euidēter colligi licet, contra recentiorꝫ quorundā opinionem, cœnam liberaliorē & copiosiorē prandio esse debere: quod & Celsus, ubi de uictu hyemali agit, paucis subindicare uidetur: namq; cibum in die semel tantùm capere suadet, & si aliquis prandet, utilius esse. Si

Cœna liberalior prandio esse debet.

lib.1.ca.3.

exiguum

exiguum aliquid, & ipſum ſiccum ſine carne, ſine potione ſumat, aut ſub ueſperam, quæ fuit hora cœnæ Romanorum, & carnes, et alia ualidè nutrientia tutò comedere poſſet, quòd ſcilicet noctes eo tempore ſint longiores, et ſomni longiſſimi, quare per ea tēpora alimenta uberius ſunt exhibenda: noctu enim per quietem coctiones omnes optimè fiunt, quę interdiu leui occaſione per animi affectus, atq; exercitia intempeſtiua ſæpius ſoleant impeditè et deprauatè fieri: quod et Galenus 7. methodi, in curāda uentriculi ſicca intemperie unicè admonet. Verùm, quod in omni uictu imperando, tam ſanorū, quàm ægrorum, obſeruare conuenit conſuetudini ex Hippocratis ſententia, aliquid condonandum eſt. Namq; inuenire licet, qui in prandio uberius, quàm cœna, uel econtra tenuius in prandio, quàm cœna ſeſe cibis ac potu recreare ſoleant. Quam nimirum conſuetudinem in ſene minime mutandam paſſim admonet Galenus. Porrò de modo et ordine ciborum ac potuum ſumendorum, tam in cœna, quàm pran-

1. Partic. Aphor. 17

5. ſanitat. tuendæ.

Sumēda. dio ſenibus etiam conuenientiore iam diximus. Supereſt modò, inſalubres, uicioſiq́ꝫ ſucci cibos paucis demōſtrare. Quare illud imprimis animaduertere oportet, cibos omnes et potus craſſi lentiq́ꝫ ſucci ſenibus maximè infeſtos eſſe, ut chondrus, caſeus, oua aſſa, cochleę, bulbi, fungi, lentes, oſtreorum caro. Eligant itaq; ſenes cibos concoctu faciles, et uelocis in corpus tranſmutationis, ſucci laudabilis, minimèque excrementoſi. Sit igitur panis eorum bene coctus et ſubactus, fermenti ac ſalis parum habens, leui furfurum miſcella interſperſus. Cauendus enim eſt illis panis recentior, et malè coctus, ſine fermento, atqꝫ ex tritico, et puriore polline, quem ſimilagineum dicunt, concinnatus. Panis, qui ex Zea, quam uulgò ſpeltam uocant, fit, ipſis magis utilis, ueluti et is, qui ex ordeo factus eſt, licet minus quàm antedictus nutriat. Vitandum omne piſtorium opus, quod ex paſta dicta, et butyro, lacte, caſeo, melle, et ſaccharo paratur. Carnes animalium quadrupedum improbantur eæ, quæ corporis mole, ſenio, macilentia,

Cibi craſſi & lenti ſucci.

Panis.

Placentæ uitandæ.

Carnes.

tia, et carnis duritie notatæ sunt. Optimæ pullorum, gallinarum iuuenum, auium montanarum: peſſimæ, quę circa lacus et ſtagna uictum quęrūt. Piſces omnes magni corporis & cetacei, uiroſi guſtus, ac malè olentes, unguinoſi & lenti ſucci, maximè ſunt fugiendi. Littorales & ſaxatiles laudantur. Oua optima ſunt tremula, & ſorbilia. Fricta autem, dura, et aſſa, peſſima exiſtunt. Lactariorum eſus omnis, ſenibus interdicendus, ut quod calculos in renibus, & obſtructiones uiſcerum in paratis facilè procurent. Caſeus imprimis cauendus, maximè uetus & putridus: prę ter em̄ ſucci lentitiam & craſſitiem, quam habet, prauitatem ſucci non modicam tenet. Oxygalactinus tamen dictus, ante cibos alios, ſubductionis alui gratia, cum pauco melle poteſt comedi. Simili modo æſtiuis diebus urgente immoderatius ſolis calore, & Melca Romanis uſitata, & Aphrogala, atq; Protogala Gręcis dictū, nullo alio admixto cibo ſolet exhiberi. Fructuum pręcocium eſus, ante cibos omnes in prima menſa tutò conceditur, ue

Piſces.

Oua.

Lacticinia.

Caſeus.

Oxygalactinus caſeus

Melca. Aphrogala, & Protogala.

Fructus.

luti sunt cerasia, pruna, persica. Aliàs nullus utilis est, præter uuas pensiles, & pruna Damascena atque magis Hispana, & ficus bene maturas, ac caricas uocatas. Dactili uerò, seu palmulæ, et nuclei pinei, q̊d obstructiones generent, fugiendi sunt. Legumina uitanda, pręter fabarum, pisorũ, & cicerum maximè decoctum. Inter holera maximè conueniunt, lactuca, malua, atriplex, blitum, lapathum, borago, buglossum, chęrephyllum, & petroselinum dictum. Vinum senibus maximè conueniẽs est: quòd propria caliditate excellit: substãtia tenue, colore rubeum aut fuluũ: hæc enim uniuersa membra excalefaciũt, & per urinas sanguinis serum expurgãt. Zythus uerò, quem biriam & ceruisiam hodie uocãt, pro senum potu prorsus inutilis et noxius censetur, ueluti & aqua omnis, uel per se, uel admixto uino epota, nisi ratione consuetudinis habita, cum aluum præmolliẽtibus cibis interposita bibatur. Senes podagrici et calculosi, si per interualla, œnomelite in coctis aliquot urinas cientibus medicamentis utantur,

Legumina.

Holera

Vinum.

Ceruisia.

Ad calculum & podagram senũ

maximè

maximè iuuantur. De qualitate ciborum & potuũ senum hæc dicta sufficient: modò de illorũ congrua mensura et sumendorum ordine paucis dicatur. Quum enĩ ex sua ipsorũ natura aluos siccos pleríq; senes habeant, bonum ipsis fuerit, ea quæ leuiter aluum mouent et emolliunt, reliquis cibarĳs semper præmittere, monente Auicenna in hunc modum: Holera aũt & fructus, quibus senes uesci debent, sunt sicut, ficla, et apium, et parum porrorum, quæ comedere debẽt condita cum almuri et oleo, et propriè in principio comestionis ipsorum, ideo ut in eorum naturã mollificando iuuent. Hæc Auicenna ex Galeno et Aëtio locis suprà citatis ad uerbum mutuatus est. Cibo itaq; simplici & moderato utantur senes, uarietatẽq; cibariorum in una mensa maximè deuitent, & tantùm cibi pro uice insumant, quantum illorum uentres conficere possunt. Exercitia præterea senibus minimè negligenda: ex perpetuo enĩ ocio nemo unquam adiutus est: motio enim commensurata præsidium ipsis adfert maximum. Quare

Ordo sumẽdi cibĩ in senib9. 3. pri. doctri. 3. ca. 2

Facientia

Exercitia senum

maximè iuuabit eos, manè moderatum ante omnem cibum exercitium, leuisq; deambulatio. Post cibum uerò, motus omnis immoderatus interdicēdus, et quies imperanda. Quòd si præ imbecillitate pedum minus exercitio quis uacare potest, hunc equitatio aut uectatio iuuabit. Exercitij item uicem supplebunt frictiones matutinæ ex oleo aliquo tepido, manibus mollioribus in ieiuno adhibitæ. Incipere autem oportet à supernis corporis partibus, uersus inferiores descēdēdo. Quibus uerò supernę corporis partes malè affectę sunt, ut qui uertigine, dolore capitis ac ceruicis, atq; apoplexię metu torquentur, infernarum partium frictiones et exercitiū magis conferent. Sin autem podagræ & arthricis doloribus obnoxij sunt, brachia & manus exercere, et frequentius mouere non fuerit inutile. Cęterùm ut omni in re, ita hac parte consuetudinis uires maximopere spectare cōueniet, ut senes neque confertim, neq; subito ad diuersum, non solùm in cibis, sed quocunq; exercitij genere statim transferantur: quum seni

Frictiōes pro exercitio esse possunt.

Consuetudo in senibus nō mutanda.

lem

lem habitum, neque facile, neq; tutum sit transmutare. Porrò, corpora senum ob facultatis altricis impotentiam seroso excremento, et crudo dicto humore abundare solent, unde urinas mouentibus, et lentorem ac crassitiem succorum tenuantibus, & abstergentibus edulijs, medicamentosa ui præditis opus habent. Sed cùm ea omnia acria & calida potentia sint, igitur medici in illo magna requiritur sagacitas & industria, ut eò calidorum pharmacorum & eduliorum intēdatur usus, quò partim coctiones adiuuent, & anadosim alimēti in membra promoueant, partim obstructiones reserent, & uiscidam pituitam abstergant, non tamen euidēter arefaciant, & per accidens, senilem omnem habitū magis refrigerent: quod à nonnullis imperitis medicastris solēniter obseruari sæpius animaduerti, ubi se nil circa ægros egregiè fecisse arbitrantur, nisi statim forti solutiuo ipsorum imbecillam aluum penè exenterauerint. In senibus igitur, alui subducendæ causa, satis efficacia sunt, oliuæ conditæ, & cappares ex oleo & garo,

Educētia.

Calefacientium nimis immodicus usus in senibus uerēdus.

Notantur mali medici.

Aluū subducentia.

mel cum pane, mercurialis, et malua, atq; blitum, et brassicæ decoctum, ficus cum cineo et resina terebinthi ad uni⁹ aut duarum, interdum et trium iuglandium magnitudinem subinde deuorata: non enim aluum tantùm emollit, sed uiscera quoq;, pulmonem & renes deterget: eius dosis in uncia una statuitur. Vrinis uerò senum ciundis, magnopere conducent selini radix et semẽ, atq; saxiphagos herba dicta. Quòd si calculos renum suspectos habeant, aut podagrę et morbo articulari subiaceant, œnomelitis usum illis tutò concedit Galenus, modò ad morbum articularem & podagram adijciant petroselinũ, ad calculosos uerò betonicam. Porrò prę ter modò dicta, non postremum sibi uendicant locum, quæ forinsecus nobis incidunt, cuiusmodi sunt aër, aqua, ignis, oleum, balneum, somnus, animi affectus. Deligendus itaq; aër est, pro natura horarũ anni, & alternæ circũstantis nos aëris mutationis modò calidior, modò tepidior. A lacubus et palustribus locis, atq; cloacis, ciuitatem expurgãtibus, procul semotus,

Vrinas senum mouentia

3. sanita. tuendæ.

Extrinsecus incidẽtia.

Aer cõueniens habitationi æqualis

uenti orientalis et occidentalis per uices, liberum perflatum habens. Aqua ad usus coquinarios eligatur fontana, pura, clara, & nullam uel gustus, aut odoris euidentē qualitatem referēs, orientem solem è subterraneis cuniculis trāscolata prospectās. Quæ uerò ad septentrionem, nullo irradiata solis tepore, per saxa & rupes destillat, ceu cruda & durior, ac flatus & tormina in hypochondrijs excitans, fugienda est. Aquæ optimæ notas ex leuitate eius desumit Hippocrates, dicens: Aqua, quæ citò calet & refrigeratur, ea leuissima est. Celsus uerò inquit: Leuissima pluuialis est, deinde fontana, cùm ex flumine, tum ex puteo: post hæc ex niue & glacie, grauior his ex lacu, grauissima ex palude. Balnea dulcium aquarum uere & æstate, autūno, incoctis herbis calidioribus & radicibus, per uices admota, senibus ualde conueniunt: pororum enim conniuentiam ex siccitate adaperiunt, sudores parumper eliciunt, solidas corporis parteis sua tepida irroratione humectant & excalfaciunt. Hyeme uerò, & diebus paulò algidiorib9,

Aqua quæ optima.

Partic. 5. Aphoris. 26 lib. 2. cap. 17.

Balnea.

in cœnaculo ex adiuncto camino concal facto, quale Antiocho fuiſſe legimus, pro maiore temporis parte uerſari conueniet.

Somnus.

Somnus mediocris iuuat, ſeptē aut octo horarum ſpacium æquans. Vitandus tamen intempeſtiuus ſtatim poſt cibum, & nimium prolixus, atq; profundus. Animi

Animi perturbatione, ac pathe.

affectus, ſeu pathemata, quæ ut omni ętati uehementer nocent, ita ſenibus extremam perniciem inuehunt: corpora enim immutant, & à naturali ſua conſiſtentia euertunt, oſſa magis exiccant, & uitalem ſpiritum exterminant. Quare ſenes hilari & tranquilla mente acquieſcere debent, rerum pulchrè geſtarum hiſtorijs, & gratorum amicorum confabulationibus ſeſe oblectent & exhilareſcant, ut mens ſerena, triſti anxietatis & ſolicitudinis diſcuſſo nubilo, meditationi diuinę, & ſupernorum cultui pacatius & ardentius incumbere queant.

Τέλος, τῷ θεῷ δόξα.

